

やってみよう!



おうち de クッキング

レンチンパスタ



材 料 (1人分)

- ・スパゲッティ 90~100g
- ・ベーコンかハム
- ・玉ねぎ
- ・ピーマン
- ・オリーブ油 小さじ2
- ・水 240cc

適量

※調味料

ケチャップ、ソース、コンソメ
塩・こしょう

作り方

- ①野菜は食べやすい大きさにカットする。
ベーコンは短冊に切る。



- ②大きめの耐熱容器に水とオリーブ油
を入れる。スパゲッティを半分に折
って広げて入れる。

- ③具をのせ、調味料を入れる。ラップを
ふんわりかけ、600W15分加熱する。



混ぜれば出来上がり♪

ポイント

耐熱容器は大きめのものを! ラーメン丼でもOK
スパゲッティは、細麺なら12分程でも大丈夫です!